

Aktivitas Permainan Bola Besar

A. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak bola

Siapakah di antara kalian yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kita harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemaranmu? Apakah sepak bola termasuk olahraga kegemaranmu? Bagaimana teknis permainan sepak bola? Agar kalian bisa memahami tentang permainan sepak bola, pelajari materi bab ini dengan cermat!

1. Pengertian dan Asal Usul Sepak bola

Sekarang baca tentang pengertian dan sejarah sepak bola berikut ini.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah *tanchu*. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai *haspartun*, di Prancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *Kemari*.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “*English Football Assosiation*”. Tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam

perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “*Federation International de Football Assosiation*” (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup). Sumber: www.pssi-football.com.

2. Lapangan dan perlengkapan permainan sepak bola



Sumber lapangan: <http://bit.ly/1Vd5iFc>.



Bahan : Karet
Berat : 410-450 gram
Keliling : 68-70 cm
Tekanan udara : 0,60-1,1 atm

Gambar 1.1 Lapangan permainan sepak bola beserta ukurannya

3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola

Gerak dan keterampilan aktivitas permainan sepak bola dapat dikelompokkan menjadi (a) Menciptakan skor: pasing, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola; (b) Mencegah skor: mengawal lawan (marking), dan merebut bola; (c) Memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjur, dan tendangan bebas.

Gerak spesifik aktivitas pembelajaran permainan sepak bola terdiri dari berbagai macam gerakan, antara lain: (1) Gerak spesifik menendang bola, (2) Gerak spesifik menahan bola (*trapping*), (3) Gerak spesifik menggiring bola (*dribbling*), (4) Gerak spesifik tipu, (5) Gerak spesifik menyundul bola (*heading*), (6) Gerak spesifik merebut bola (*tackling*), (7) Gerak spesifik lemparan ke dalam (*throw-in*).

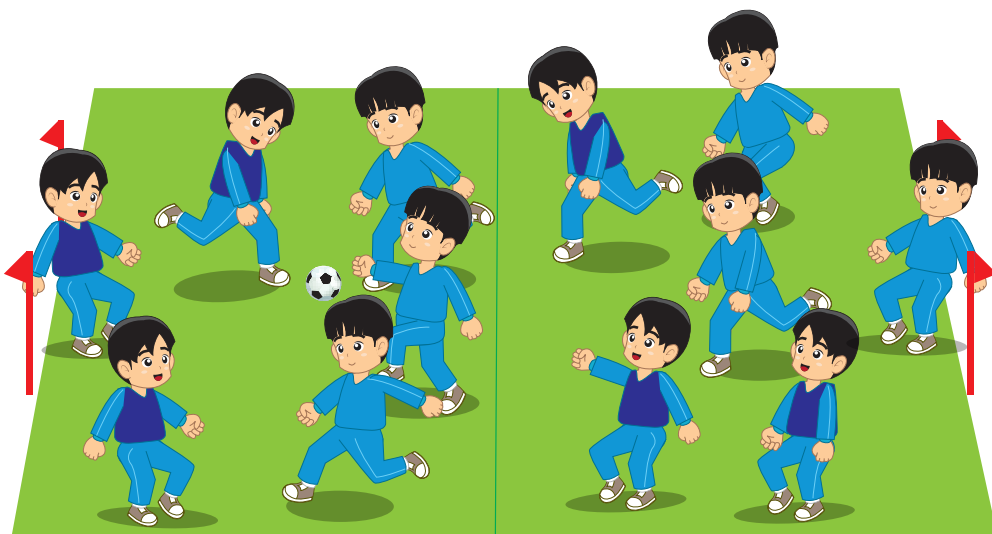
Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai gerak spesifik sepak bola.

Tanpa penguasaan gerak yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

Sebelum kamu mempelajari gerak dasar permainan sepak bola, coba kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain kamu amati dan rasakan menendang bola menggunakan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah berikut ini.

- 1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- 2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- 3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- 4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- 5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- 6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- 7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- 8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- 9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.



Gambar 1.2 Perhatikan cara bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Setelah bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya pada bab ini kamu akan mempelajari teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang benar. Teknik-teknik menendang dan menahan bola pada permainan sepak bola tersebut akan diuraikan berikut ini.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin kamu masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Waktu itu kamu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan seluruh organ tubuh dalam memainkan bola.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang bola tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam berikut ini.



Gambar 1.3 Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam

- a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan.
- c) Pandangan ke arah bola
- d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki berikut ini.

- a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan.
- c) Pandangan ke arah bola.
- d) Ayunkan kaki kanan lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki.



Gambar 1.4 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh.
- Pandangan ke arah bola.
- Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan sebelah dalam.



Gambar 1.5 Aktivitas pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

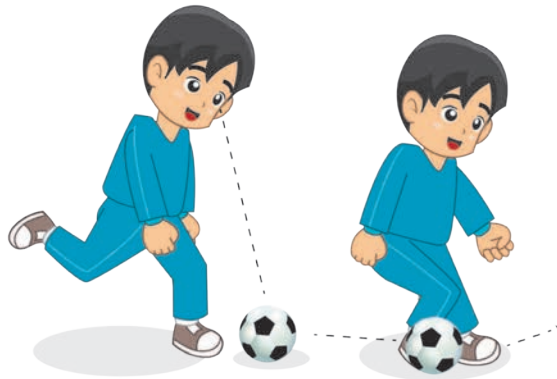
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki kanan belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan luar.



Gambar 1.6 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menghentikan bola, maka sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan dasar menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan, sedangkan pada gerak menghentikan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menghentikan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai gerak dasar menghentikan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Gerak dasar menahan bola tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam berikut ini.



Gambar 1.7 Cara menahan bola dengan kaki bagian dalam

- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan bagian dalam ke depan ke arah datangnya bola.

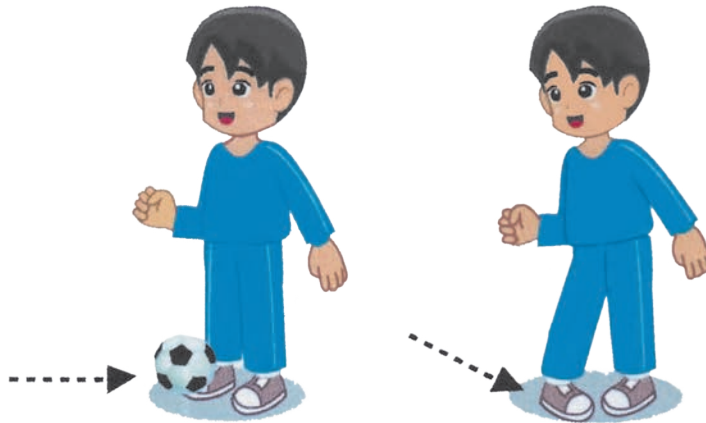
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola dengan kura-kura kaki

Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.



Gambar 1.8 Aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola

Tujuan Aktivitas menendang dan menghentikan bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah kamu melakukan gerakan menendang dan menahan bola, rasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menghentikan bola dapat dilakukan: berpasangan dan berkelompok. Ketika melakukan gerakan menendang dan menahan bola, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

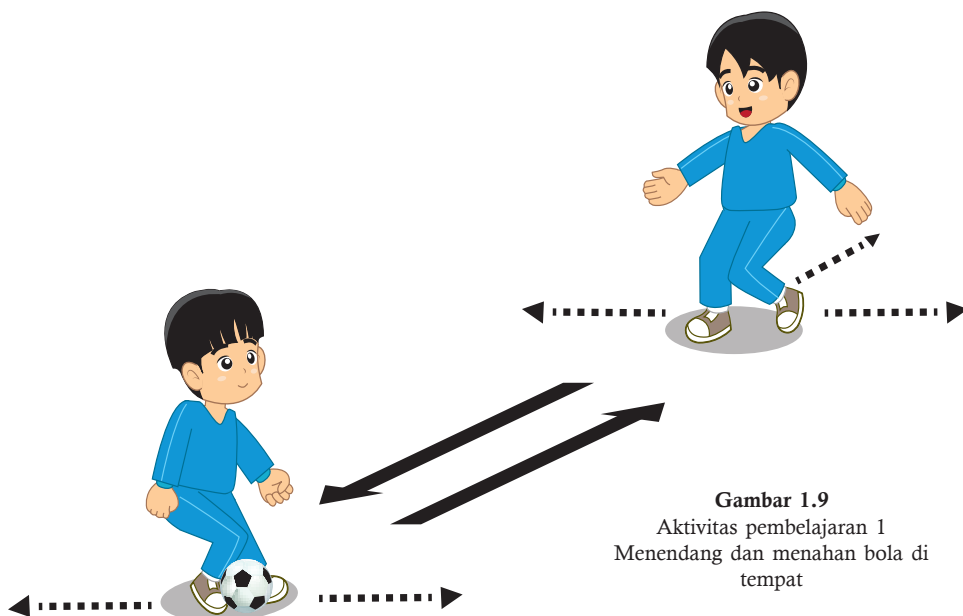
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dan menahan bola berpasangan

Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan menghentikan bola.

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat sebagai berikut ini.

- Pembelajaran 1: tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
- Pembelajaran 2: tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- Pembelajaran 3: tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- Pembelajaran 4: tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menghentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
- Pembelajaran 5: dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan menghentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam kecepatan pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
- Pembelajaran 6: lambungkan bola ke temanmu dan dia menghentikan dengan paha, dan sebaliknya.
- Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu melakukannya dengan kaki kiri.



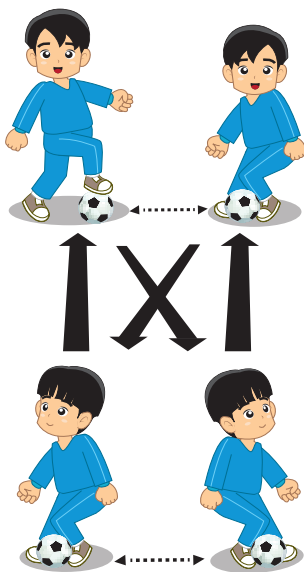
Gambar 1.9
Aktivitas pembelajaran 1
Menendang dan menahan bola di tempat

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

h) Pembelajaran 7 : menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan berpasangan berikut ini.



Gambar 1.10 Pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak

- (1) Berdiri jarak 3 – 5 meter dari temanmu.
- (2) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temanmu, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
- (3) Hentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan menendang bola dengan kaki kanan bagian dalam.
- (4) Lakukan seterusnya hingga 3 - 5 menit

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

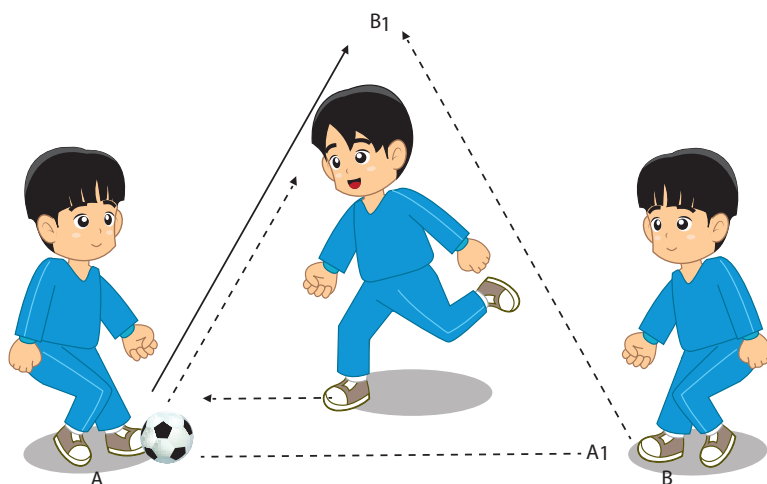
- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dan menahan bola berkelompok

a) Aktivitas pembelajaran 1 : bermain 2 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain berikut ini.

- (1) Berdiri berhadapan pada jarak 5 – 10 meter.
- (2) Kemudian pemain c yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang kamu mainkan dengan temanmu.
- (3) Saat memainkan bola, pemain c datang untuk merebutnya, temanmu mencari posisi yang tepat agar kamu mudah mengoper bola kepadanya.
- (4) Jika pemain c berhasil merebut bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain c sebagai pengejar bola.



Gambar 1.11 Aktivitas pembelajaran pertama bermain

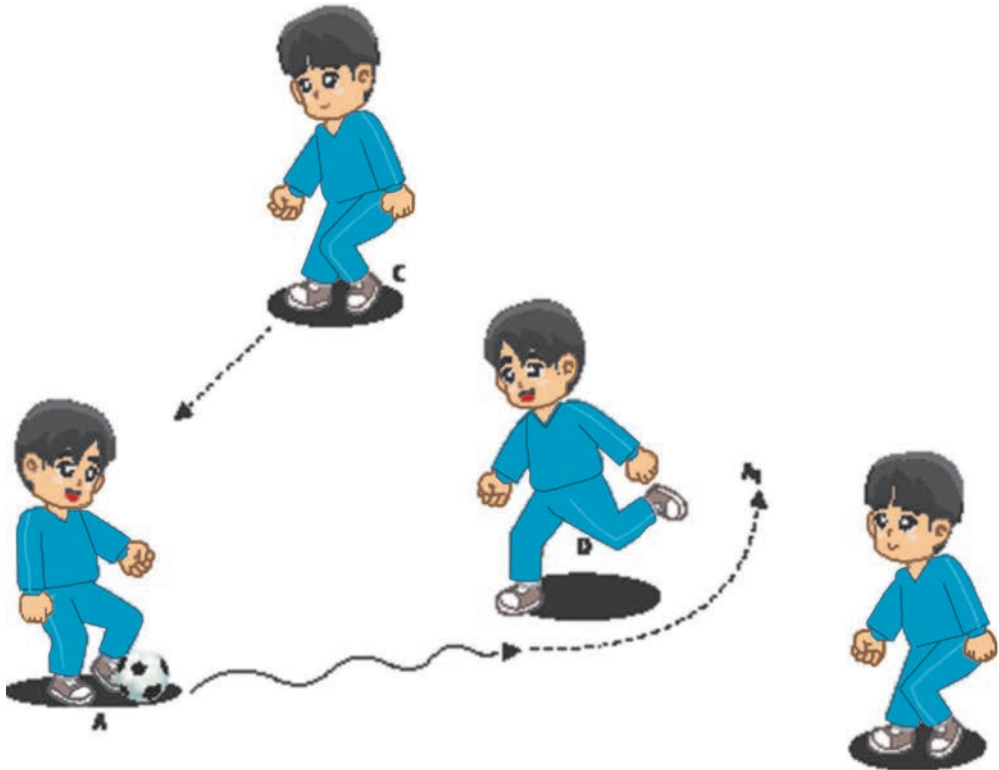
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : bermain 3 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.

- (1) Berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5 – 10 meter dengan 2 orang teman-temanmu (pemain A, B dan C).
- (2) Pemain D berdiri di tengah-tengah segitiga.
- (3) Setelah mengoper bola ke temanmu, pemain D berusaha merebutnya.
- (4) Jika pemain D dapat mengejar bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
- (5) Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki.



Gambar 1.12 Aktivitas pembelajaran kedua bermain

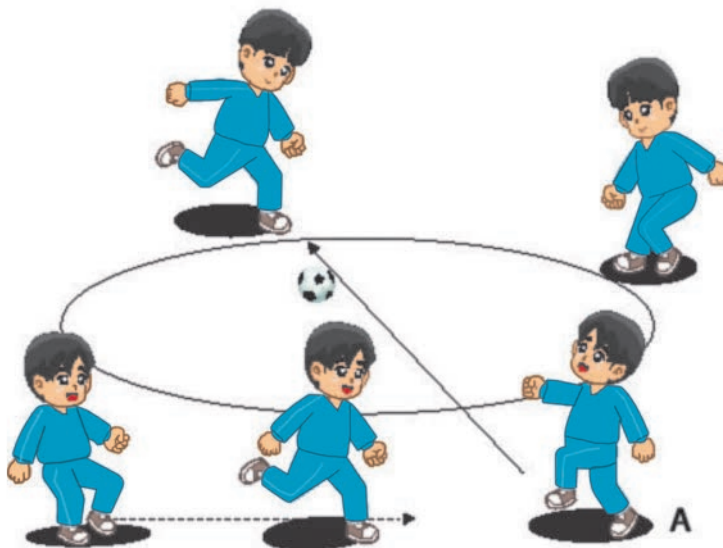
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3 : bermain 3 lawan 1

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.

- (1) Formasi sama dengan pembelajaran 2. Perbedaannya jika pada pembelajaran 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, baru kemudian mengirim bola kepada temannya.
- (2) Pada pembelajaran 3 ini pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.
- (3) Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan geraknya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.
- (4) Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
- (5) Pembelajaran ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.



Gambar 1.13 Aktivitas pembelajaran ketiga bermain

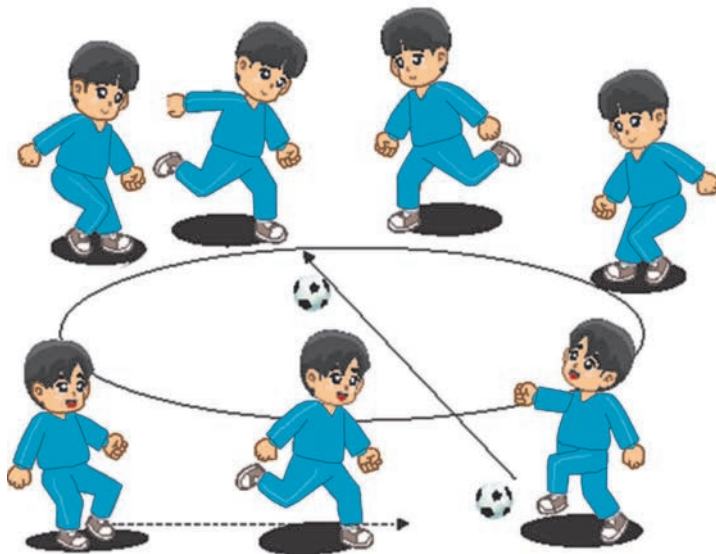
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran 4 : bermain 3 atau 4 pemain

Amati dan peragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain berikut ini.

- (1) Ukuran lapangan permainan 10 x 10 meter. Di tengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
- (2) Di tengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah bola.
- (3) Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, setiap tim berusaha untuk mengenakan bola yang diletakkan di tengah-tengah lingkaran dengan bola yang dimainkan.
- (4) Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan bola yang diletakkan di tengah-tengah lingkaran selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 1.14 Aktivitas pembelajaran keempat bermain

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

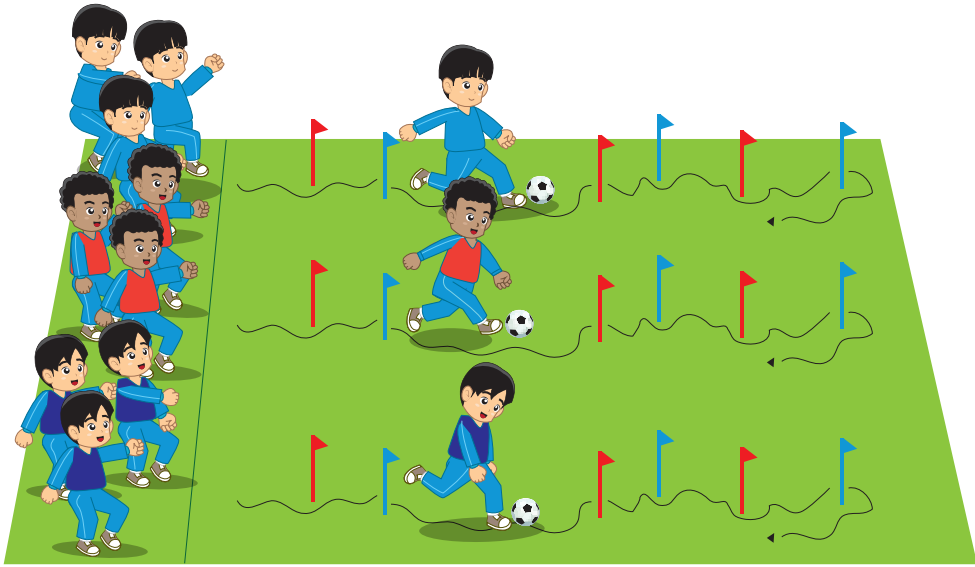
d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola (*Dribbling*)

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, memecah lawan, mengubah irama permainan dan lain sebagainya.

Sebelum kamu mempelajari gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola, coba bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan menggiring bola dengan kaki mana yang mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah berikut ini.

- a) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- b) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
- c) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbanjar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
- d) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- e) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
- f) Diskusikan dengan temanmu, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



Gambar 1.15 Aktivitas bermain sepak bola dengan menggiring bola yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola yang benar. Gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini..

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam berikut ini.

- a) Berdiri tegak sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
- c) Bola di depan kaki kanan.
- d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- f) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 1.16. Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian luar

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar berikut ini.

- a) Berdiri tegak, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
- c) Bola di depan kaki kanan.
- d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 1.17 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

3) Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan punggung kaki berikut ini.

- Berdiri tegak, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Badan condong ke depan dan bersiap melangkah.
- Bola di depan kaki kanan.
- Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang lakukan dengan menggunakan kaki kiri.



Gambar 1.18 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

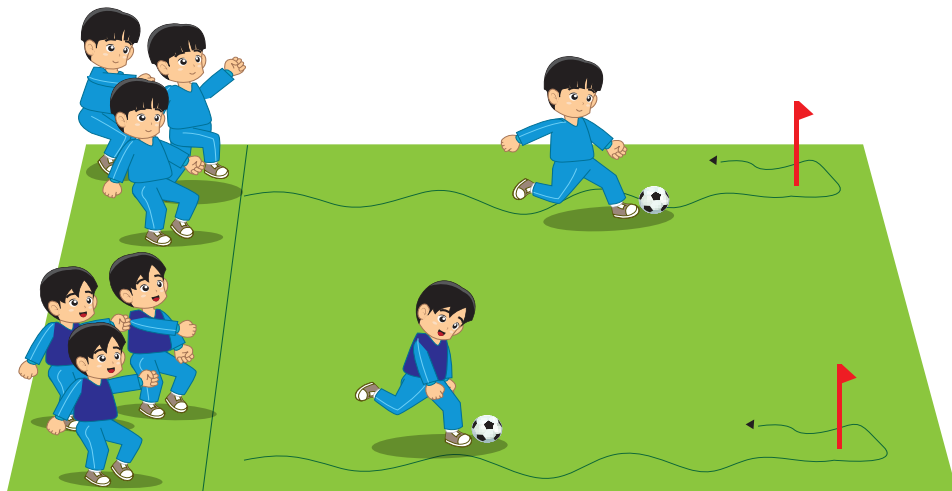
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok berikut ini.

- (1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- (2) Setelah itu kamu berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
- (3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera kamu berputar kembali ke titik awal.
- (4) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- (5) Variasikan pembelajaran ini dengan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- (6) Selama pembelajaran, kamu rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.



Gambar 1.19 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan berikut ini.

- (1) Buat pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
- (2) Kemudian kamu menggiring bola dan temanmu mengikuti gerak menggiring bola dari belakang.
- (3) Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
- (4) Teman yang di belakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
- (5) Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temanmu, maka giliran temanmu yang menggiring bola di depan.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan waktu 3 – 5 menit.



Gambar 1.20 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

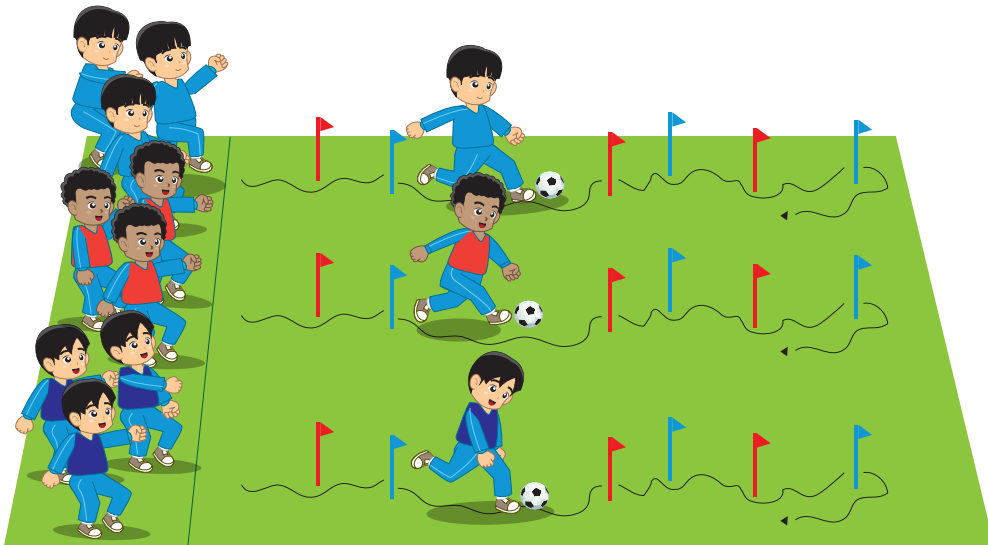
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag.

Amati dan peragakan gerakan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag berikut ini.

- (1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- (2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter secara langsung.
- (3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbanjar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
- (4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- (5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.



Gambar 1.21 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

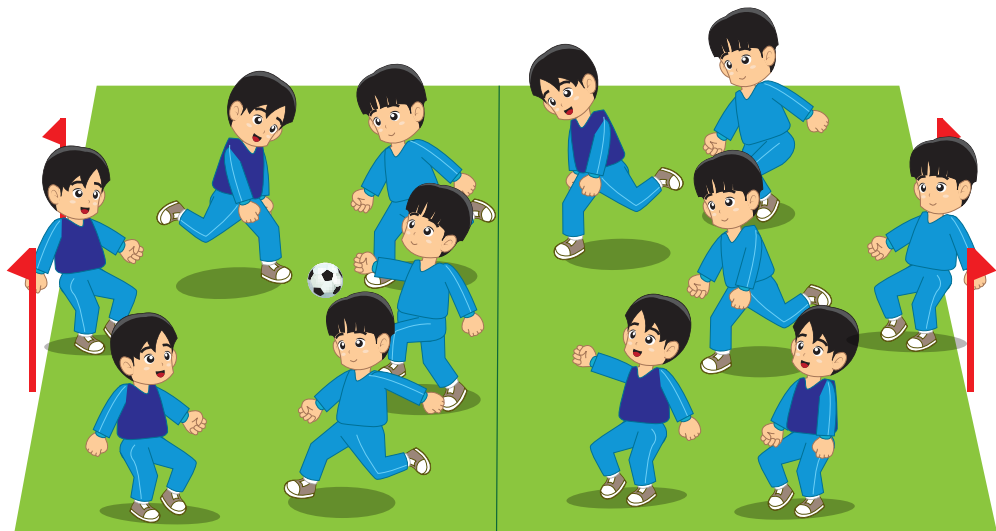
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

e) Aktivitas Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Kamu telah mempelajari gerak dasar menendang, mengontrol dan menggiring bola. Selanjutnya peserta didik mengomunikasikan aktivitas bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-temanmu berikut ini.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.



Gambar 1.22 Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

B. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola voli

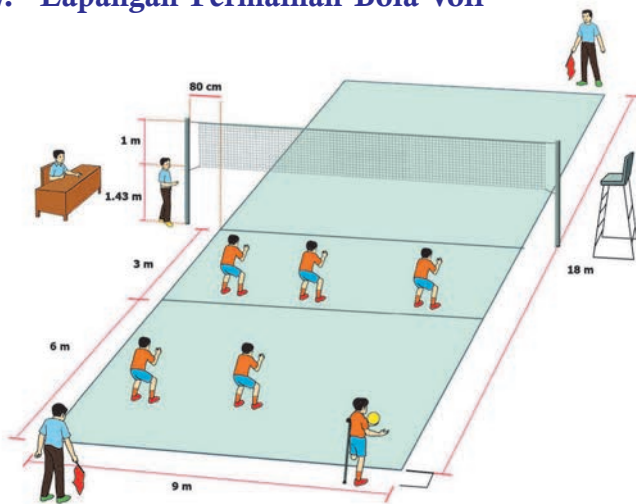
1. Pengertian dan Asal Usul Bola voli

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Memelambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

2. Lapangan Permainan Bola voli



Bahan	: kulit
Keliling	: 65-67 cm
Berat	: 200-280 gram
Tekanan	: 294,3-318,82 hpa

Sumber lapangan : *Ensiklopedi Olahraga, 2003.*

Gambar 1.23 Lapangan permainan bola voli

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola voli

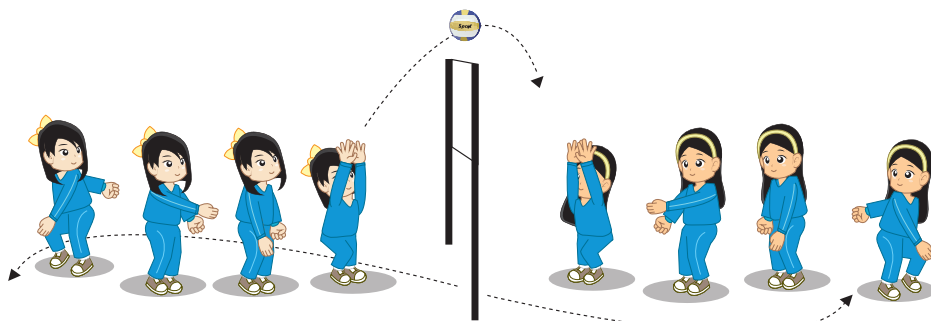
Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapat. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari gerak dasar permainan bola voli yang benar?

Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah, passing atas, spike, servis, dan bendungan.

Sebelum mempelajari gerak spesifik permainan bola voli, cobalah bermain bola voli yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Cara bermain bola voli yang dimodifikasi adalah berikut ini.

- 1) Bentuklah regu tiap regu 3-4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
- 6) Pemain yang telah passing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
- 7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
- 8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
- 9) Selama pembelajaran ini, amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- 10) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.24 Cara bermain bola voli yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain bola voli yang dimodifikasi, selanjutnya mempelajari gerak spesifik passing bawah permainan bola voli yang benar. Gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

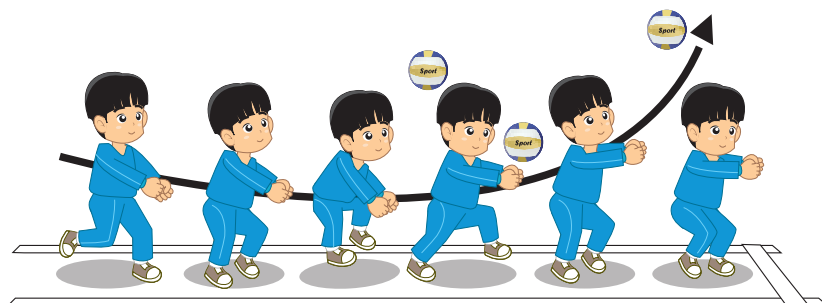
a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing*

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerak tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah

Amati dan peragakan gerakan passing bawah permainan bola voli berikut ini.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditebuk.
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
- Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.



Sumber: FIVB

Gambar 1.25 Aktivitas pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan *passing* bawah dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran *passing* bawah

Setelah peserta didik melakukan gerakan *passing* bawah, coba rasakan gerakan *passing* bawah mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

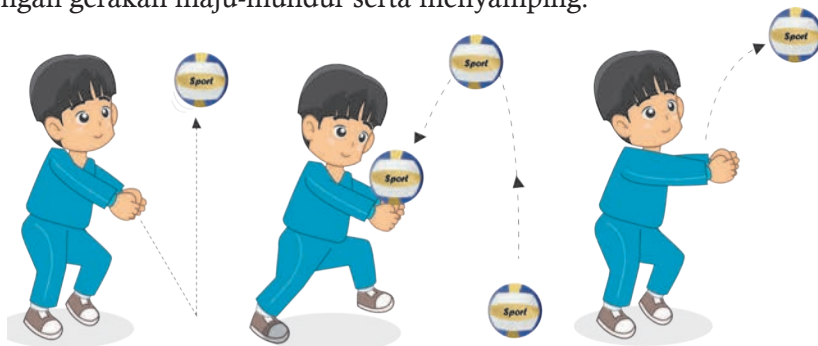
Gerakan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan *passing* bawah, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran *passing* bawah antara lain berikut ini.

a) Aktivitas Pembelajaran 1 : *passing* bawah dari hasil pantulan kelantai.

Amati dan peragakan gerakan memantulkan bola ke lantai dan melambungkan bola dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

- Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang.
- Pantulkan bola ke lantai.
- Pada saat bola melambung dan mengarah ke bawah, lakukan *passing* bawah dengan kedua tangan.
- Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
- Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.



Gambar 1.26 Aktivitas pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

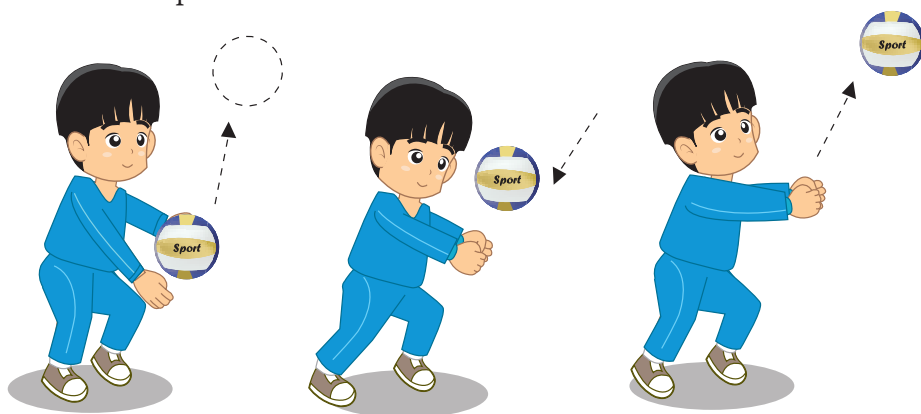
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian passing bawah dengan kedua tangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.

Amati dan peragakan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

- (1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka, kedua lutut sedikit ditekuk
- (2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
- (3) Pada waktu bola mengarah ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.



Gambar 1.27 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola kemudian ditangkap dengan kedua tangan

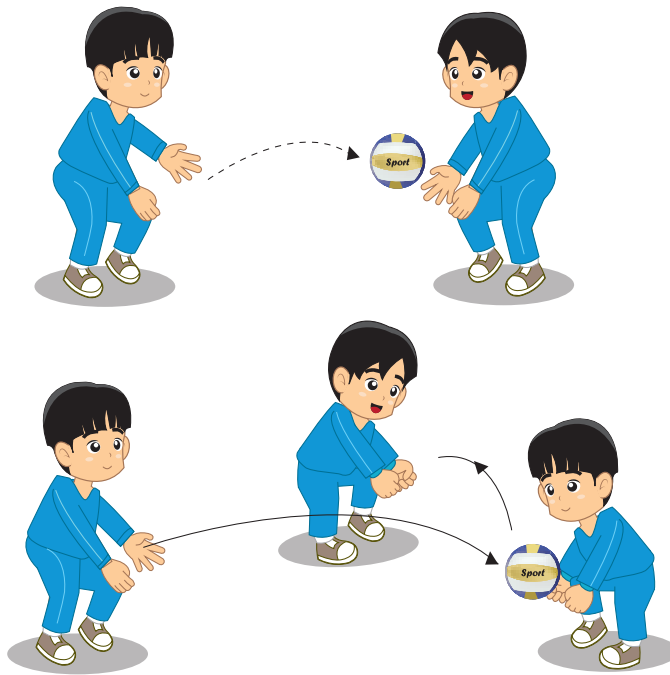
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Passing bawah secara berpasangan atau berkelompok.

Amati dan peragakan gerakan passing bawah secara berpasangan atau berkelompok dalam permainan bola voli berikut ini.

- (1) Cari temanmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan satu kaki di depan, kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lambungkan bola ke temanmu dengan kedua tangan.
- (4) Kemudian temanmu menerimanya dengan passing bawah.
- (5) Setelah sampai 10 – 15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.



Gambar 1.28 Aktivitas pembelajaran mempassingkan bola berpasangan dan berkelompok

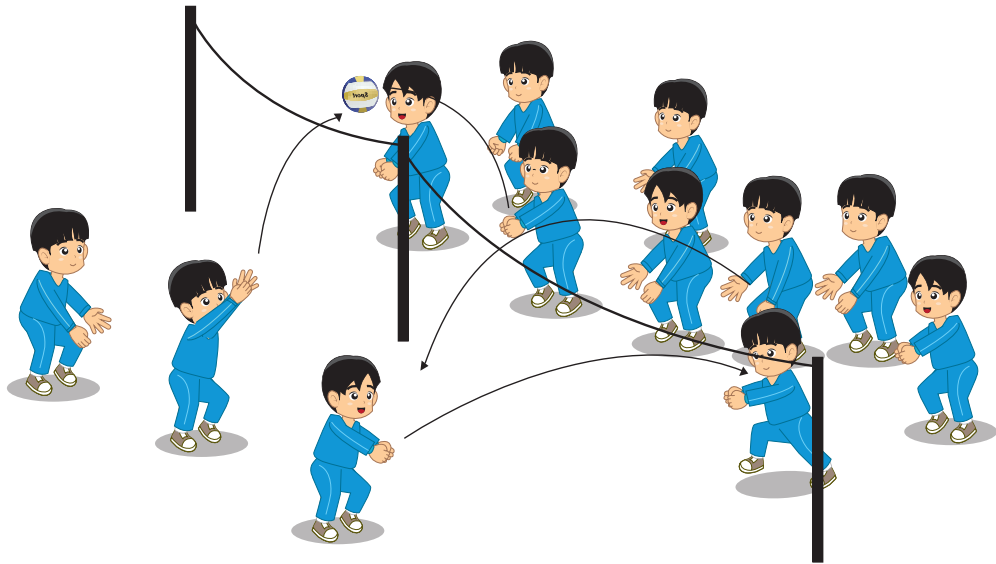
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan passing bawah secara berpasangan berdua atau bertiga dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

d) Aktivitas pembelajaran 4 : melakukan pembelajaran passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Amati dan peragakan cara passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli berikut ini.

- (1) Cari temanmu yang seimbang.
- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
- (3) Berdiri berhadapan dengan satu kaki di depan, kedua lutut sedikit ditekuk.
- (4) Pasangan melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan passing bawah kepada temanmu.



Gambar 1.29 Aktivitas pembelajaran passing bawah melalui atas net/tali

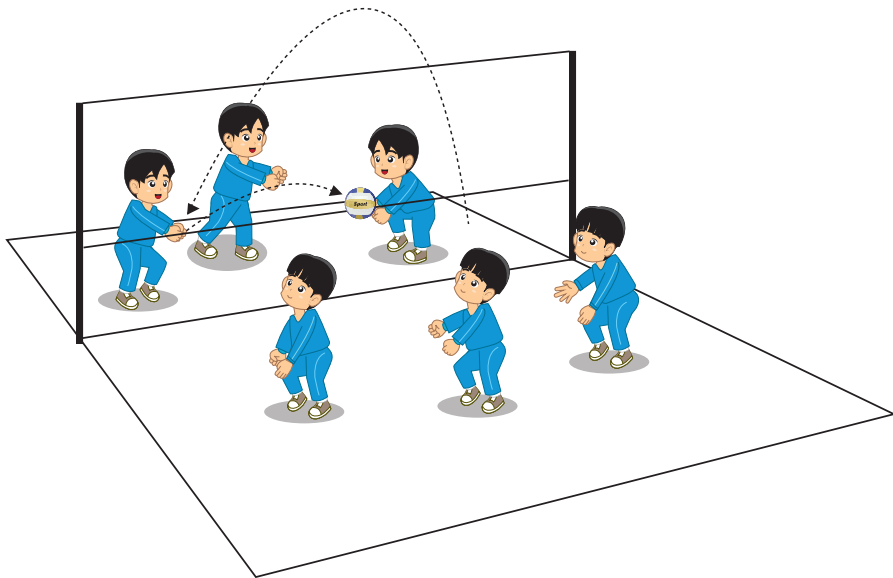
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e) Aktivitas Pembelajaran 5 : melakukan pembelajaran passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Amati dan peragakan cara passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil permainan bola voli berikut ini.

- (1) Cari temanmu tiga sampai empat orang per kelompok.
- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
- (3) Kemudian setiap pemain dapat menempati posisi di lapangan permainan masing-masing.
- (4) Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan passing bawah.
- (5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus melewati net dan masuk kelapangan lawan.
- (6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.



Gambar 1.30 Aktivitas pembelajaran mempassingkan bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran servis bawah

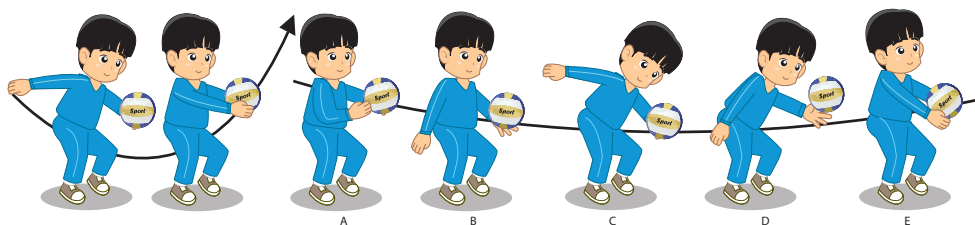
Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, lintasan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong atau yang menyulitkan pemain lawan untuk mengembalikan bola.

1) Aktivitas pembelajaran servis bawah

Servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah permainan bola voli berikut ini.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- Bola dipegang oleh tangan kiri.
- Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
- Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, selanjutnya pukul bola dengan tangan kanan.
- Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan



Gambar 131 Aktivitas pembelajaran teknik servis bawah permainan bola voli

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran servis bawah

a) Aktivitas pembelajaran 1 : memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

Amati dan peragakan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dalam permainan bola voli berikut ini.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kemudian coba pukul-pukul bola dengan jari-jari tangan terbuka.
- (3) Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15– 20 kali pukulan secara berulang-ulang.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:



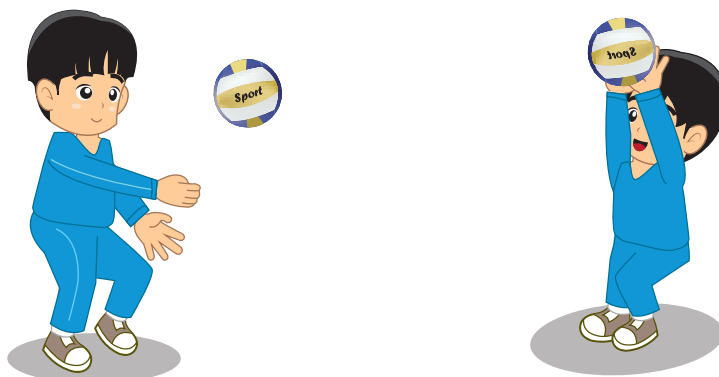
Gambar 1.32 Aktivitas pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2: melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli berikut ini.

- (1) Cari temanmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.
- (5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.33 Aktivitas pembelajaran servis bawah saling berhadapan

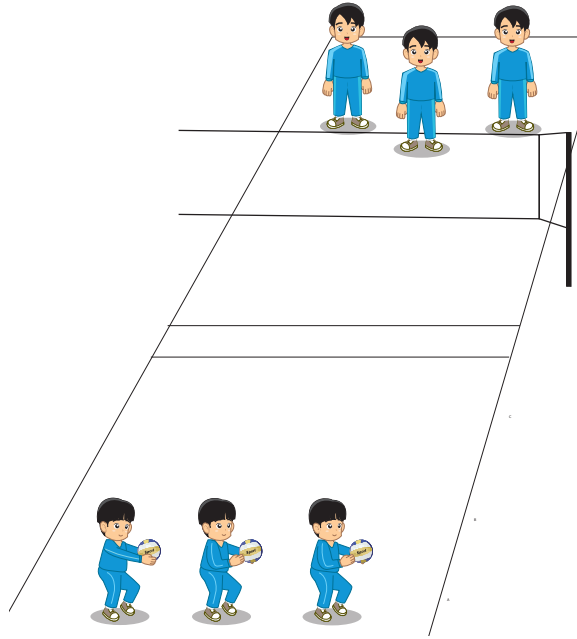
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c) Aktivitas Pembelajaran 3: melakukan servis bawah melewati atas net atau tali yang dipasang melintang.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah melewati atas net atau tali yang dipasang melintang. Tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan permainan bola voli dengan petunjuk sebagai berikut.

- (1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan diantara net, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, kamu dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.
- (5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.34 Aktivitas pembelajaran servis bawah melewati atas net

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

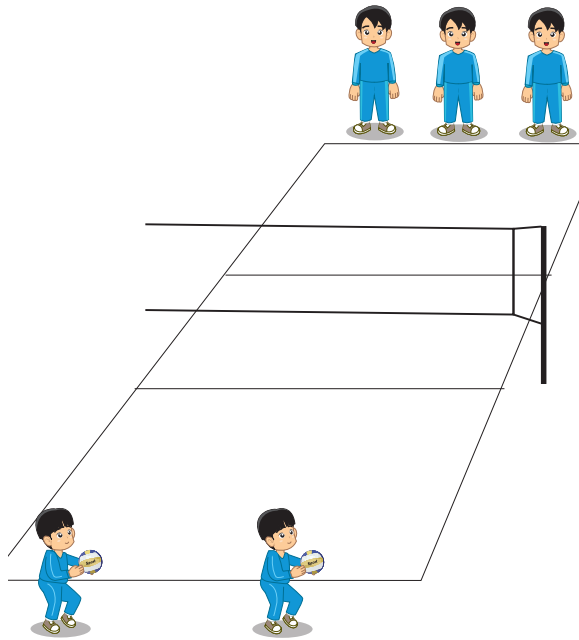
- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas Pembelajaran 4 : melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Amati dan peragakan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan, dengan cara berikut ini.

- (1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.

- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.
- (4) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.35 Aktivitas pembelajaran servis bawah dari belakang garis servis

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bola voli dimodifikasi menggunakan passing bawah dan atas

Permainan bola voli diperagakan dengan keterampilan gerak dasar dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Keterampilan gerak dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan di antaranya adalah passing bawah, passing atas, dan servis.

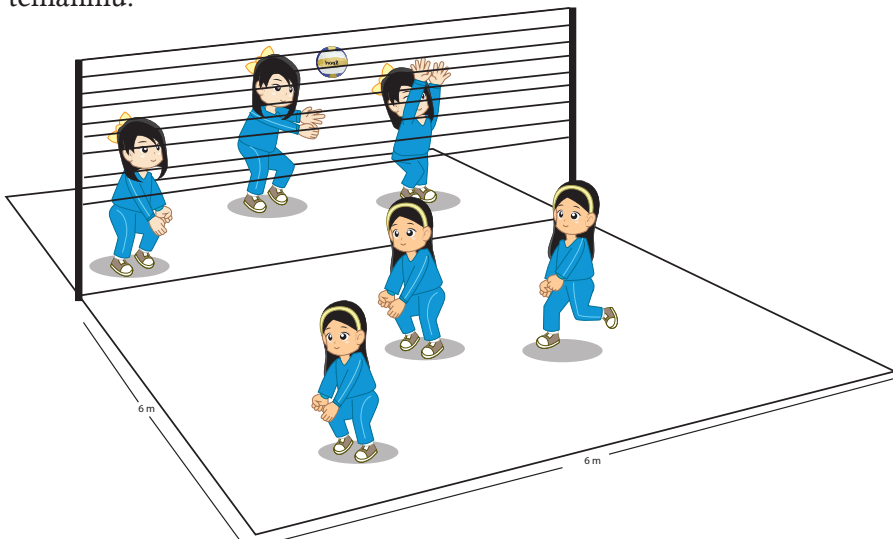
Bentuk-bentuk variasi-variasi bermain bola voli antara lain berikut ini.

a. Aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali

Permainan ini merupakan persiapan yang ideal untuk permainan bola voli yang sebenarnya. Aturan permainan sederhana, begitu pula gerakannya (lempar dan tangkap). Permainan ini memungkinkan adanya peningkatan menuju pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali berikut ini.

- 1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.
- 6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
- 7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
- 8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).
- 9) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.36 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan melewati tali

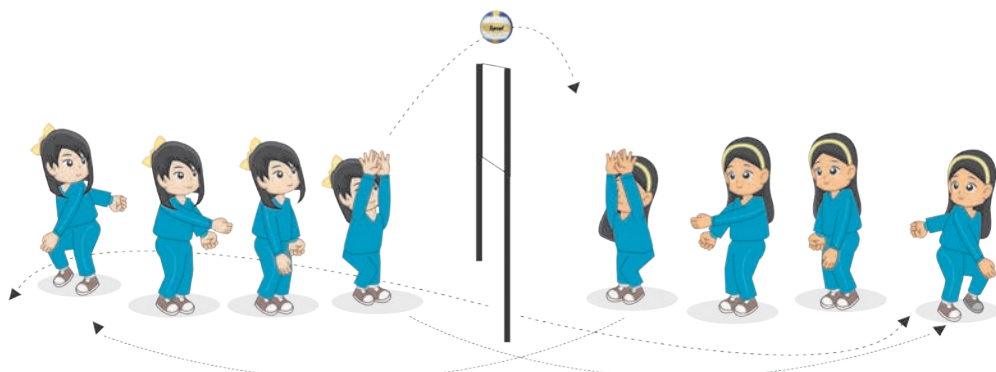
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain bola voli dengan melewati tali dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas memainkan bola dengan pass atas

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan pass atas berikut ini.

- 1) Bentuklah regu, tiap regu terdiri dari 3- 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
- 6) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
- 7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
- 8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau terjatuh.
- 9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan jari-jari tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- 10) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.37 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bola ditangkap

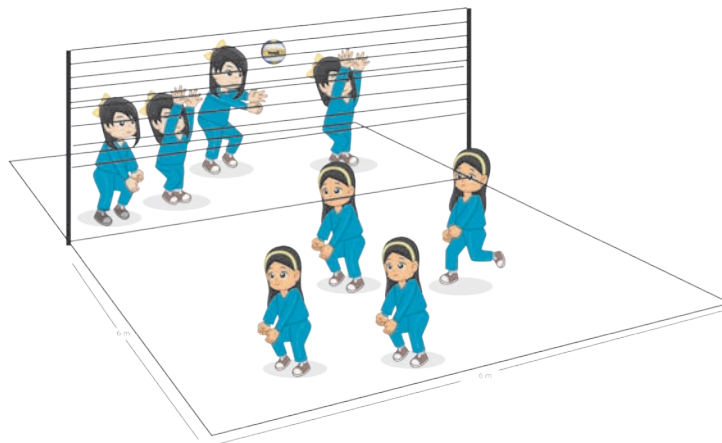
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain bola voli dengan memainkan bola dengan ditangkap dalam permainan bola voli, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas memainkan bola dengan tiga sentuhan

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan tiga sentuhan berikut ini.

- 1) Cari temanmu 4 atau 6 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
- 4) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih ke teman seregumu.
- 5) Pemain tidak diperkenankan menyentuh bola kedua kali berturut-turut.
- 6) Dalam permainan, setiap regu dapat melakukan pukulan paling banyak tiga sentuhan.
- 7) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti kamu membuat kesalahan.
- 8) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang.
- 9) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.39 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan tiga sentuhan

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola basket

1. Pengertian dan Asal Usul Bola basket

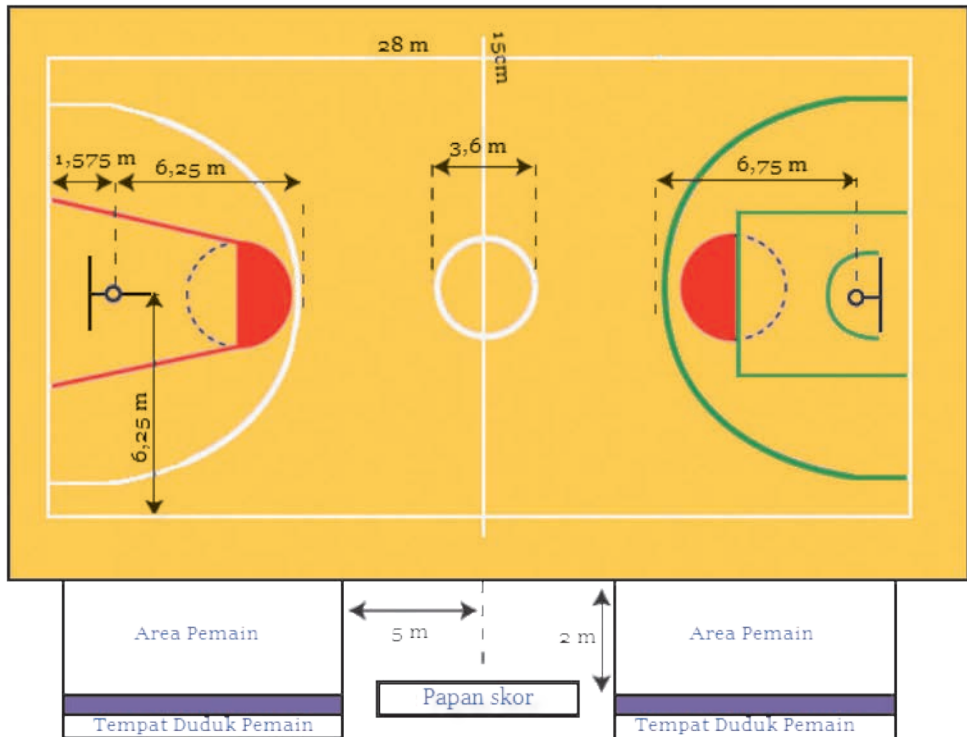
Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Ketika memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan “basket ball”. Pada tahun 1924 permainan bola basket didemonstrasikan pada Olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola basket Internasional yang diberi nama Federation Internationale de Basketball Amateur (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

2. Lapangan Permainan Bola basket



Gambar 1.40 Lapangan permainan bola basket

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Gerak spesifik permainan bola basket antara lain: (1) Gerak spesifik melempar dan menangkap bola, (2) Gerak spesifik menggiring bola, (3) Gerak spesifik menembak, (4) Gerak spesifik gerakan berporos, (5) Gerak spesifik *Lay-Up shoot*, dan (6) Gerak spesifik merayah/*rebound*.

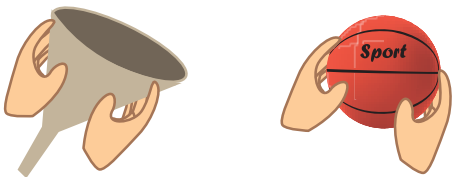
a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola

Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bola basket.

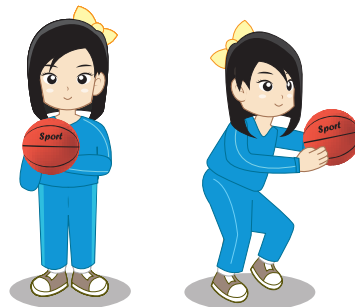
1) Aktivitas pembelajaran memegang bola dengan dua tangan

Amati dan peragakan cara memegang bola permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Bola dipegang di antara kedua telapak tangan.
- Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- Jari-jari tangan dibuka, dan bola diletakkan di depan dada.
- Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.
- Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu



Gambar 1.41 Cara memegang bola basket



Gambar 1.42 Sikap siap mengoperkan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memegang bola basket kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

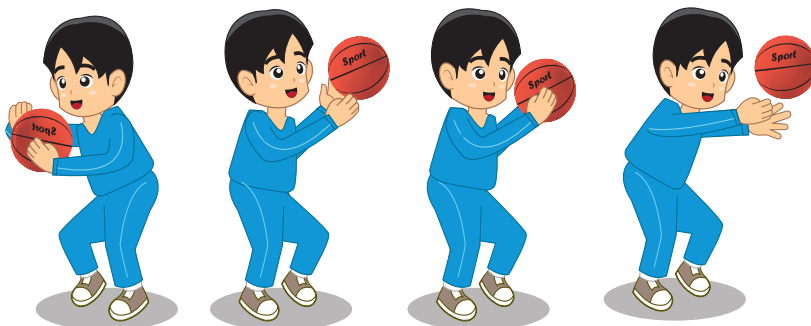
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada (*Chest Pass*)

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Amati dan peragakan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- Tekuk kedua siku, dan aturlah bola setinggi dada.
- Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- Kemudian kedua lengan mendorong bola lurus ke depan.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.43 Aktivitas pembelajaran melempar bola setinggi dada permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

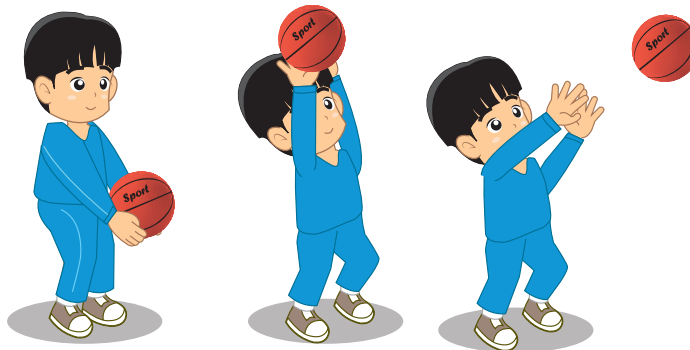
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari atas kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Amati dan peragakan gerakan melempar bola dari atas kepala permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut ke arah sasaran bola ke atas.
- Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.44 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari atas kepala permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar bola dari atas kepala dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

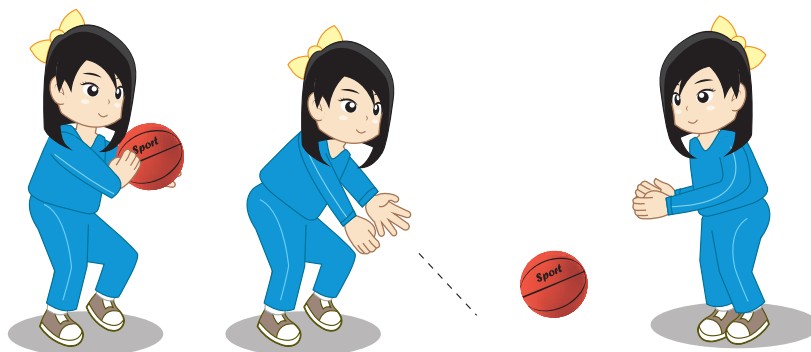
4) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dengan pantulan

operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang

tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menangkapnya di belakang lawan.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan dalam permainan bola basket berikut ini.

- Secara berpasangan, berdiri berhadapan.
- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian kamu lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
- Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.45 Aktivitas pembelajaran melempar bola pantulan permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

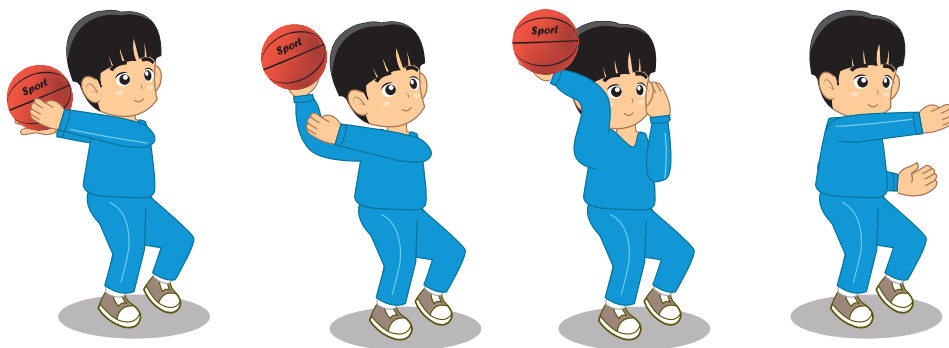
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari samping atas kepala

Operan samping atas kepala (*baseball pass*) dilakukan dengan satu tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dari samping atas kepala dalam permainan bola basket berikut ini.

- Berpasangan dan berdiri berhadapan dengan jarak 10-20 meter.
- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian coba kamu pegang bola dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan.
- Setelah itu lemparkan bola ke depan melambung ke atas.
- Lalu langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.46 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari samping atas kepala dalam permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dari samping dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

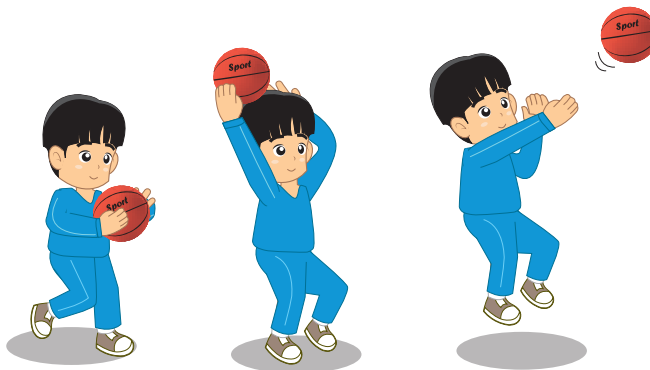
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola lengkung samping (Kaitan)

Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, dengan tujuan mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Lemparan ini dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang ketat dari lawan, sedangkan operan-operan lain sulit dilakukan.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping dalam permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian kamu pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Lalu lemparkan bola dengan gerakan mengait.
- Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.47 Aktivitas pembelajaran melempar bola pantulan permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

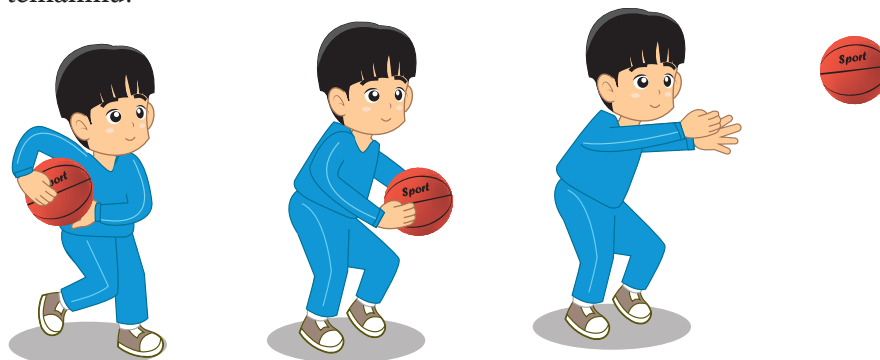
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

7) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari bawah

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Amati dan peragakan gerakan mengoperkan bola dari bawah dalam permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian kamu pegang bola dengan kedua tangan di samping badan.
- Lalu lemparkan bola dengan ayunan kedua lengan bawah.
- Bola dilepaskan setinggi antara pinggang dan dada.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.48 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari bawah permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mengoperkan bola dari bawah dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

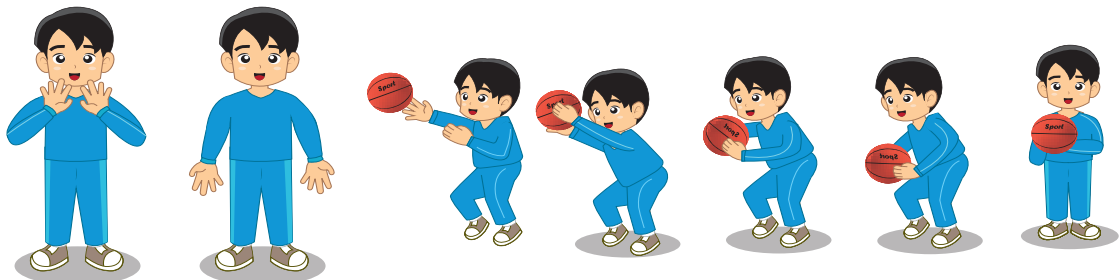
b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menangkap Bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Amati dan peragakan gerakan menangkap bola permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan agak ditekuk dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
- Kemudian suruh temanmu melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah ke arah dada.

- 5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.49 Aktivitas pembelajaran menangkap bola permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menangkap bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

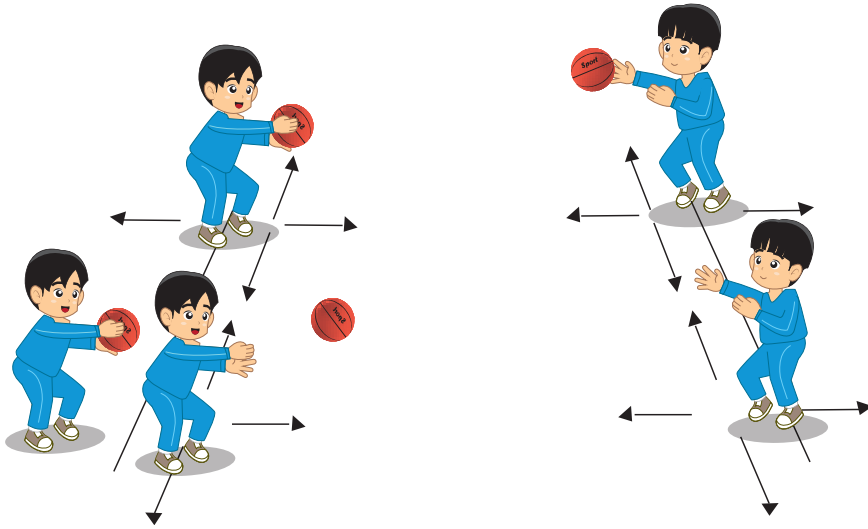
c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola

Gerakan melempar dan menangkap bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola basket antara lain sebagai berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dalam permainan bola basket berikut ini.

- Cari temanmu yang seimbang.
- Berdiri berhadap-hadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
- Kemudian saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
- Lakukan pembelajaran ini 15 – 20 kali lemparan secara bergantian.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.50 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola di tempat

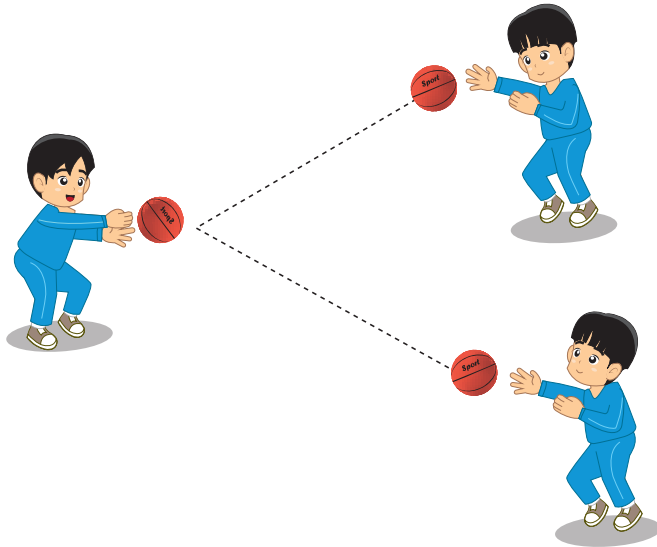
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola Bertiga

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga dalam permainan bola basket berikut ini.

- Cari temanmu 3 orang dan membentuk segitiga dan saling berhadap-hadapan.
- Kemudian coba kamu lakukan melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan kedua temanmu.
- Jika kamu dan temanmu sudah lancar melakukan di tempat, lakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping dengan lemparan setinggi dada dan dari atas kepala.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang sampai 15 – 20 kali melempar dan menangkap bola.
- Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu



Gambar 1.51 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola bertiga

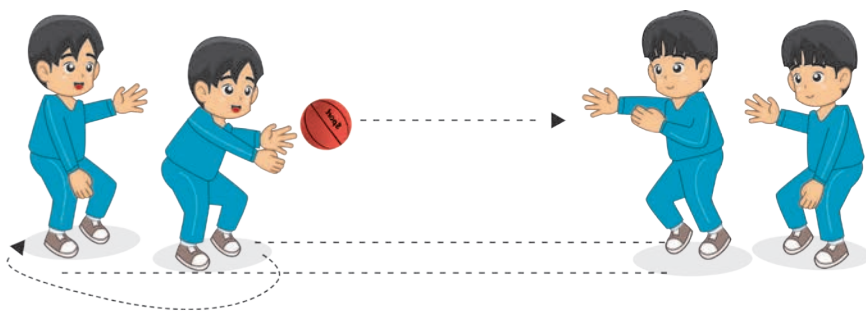
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

Amati dan peragakan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar dalam permainan bola basket berikut ini.

- a) Cari temanmu yang seimbang.
- b) Berdiri berhadapan berbanjar.
- c) Kemudian melempar dan menangkap bola bergantian.
- d) Yang sudah melempar bola ke teman di depannya, kemudian langsung pindah ke barisan belakang.
- e) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai 15 – 20 melempar dan menangkap bola.
- f) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.52 Aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

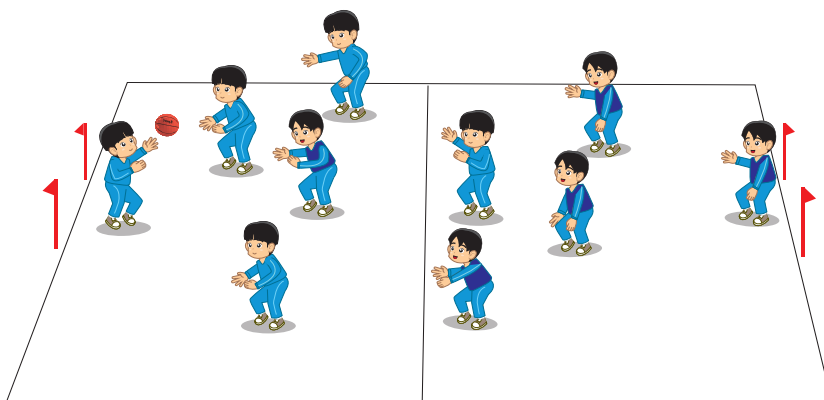
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran bermain lempar tangkap bola

Amati dan peragakan bermain melempar dan menangkap bola berkelompok dalam permainan bola basket berikut ini.

- Peserta didik dibagi dua kelompok 5 atau 6 orang sama banyak dan sama kuat.
- Pancangkan dua buah gawang di masing belakang lapangan bola basket.
- Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang.
- Teknik melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.



Gambar 1.53 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan lempar tangkap bola

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan bermain melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola

Menggiring bola adalah upaya menguasai bola sambil bergerak dengan cara memantul-mantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Tujuan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

1) Aktivitas pembelajaran menggiring bola di tempat

Amati dan peragakan gerakan menggiring bola di tempat dalam permainan bola basket berikut ini.

- a) Sikap awal seperti menangkap atau menerima bola. Kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku.
- b) Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul).
- c) Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.

2) Aktivitas pembelajaran menggiring bola sambil berjalan

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan ke berbagai arah.

3) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berlari

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.



Gambar 1.54 Aktivitas pembelajaran menggiring bola permainan bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola

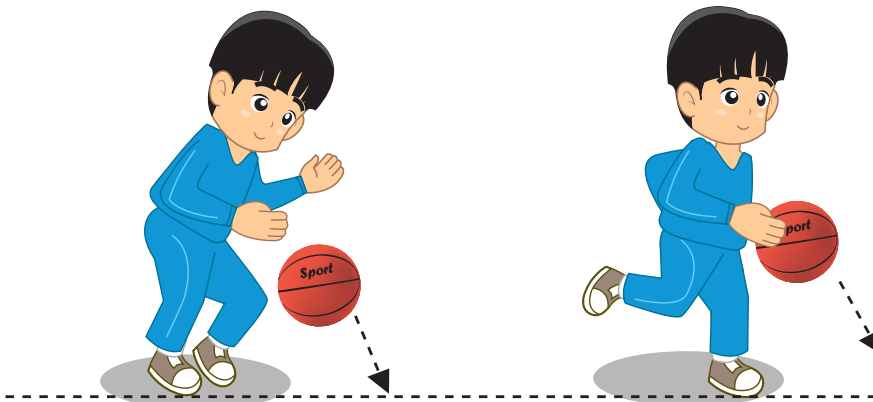
Gerakan menggiring bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menggiring bola basket, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola basket antara lain berikut ini.

a) Aktivitas Pembelajaran 1

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 1 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditebuk.
- (2) Pegang bola dengan kedua tangan.
- (3) Kemudian kamu pantul-pantulkan bola dengan tangan kanan di tempat.
- (4) Jika kamu sudah lancar di tempat, maka lakukan gerak menggiring bola sambil berjalan, kemudian dilanjutkan dengan berlari.
- (5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.55 Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

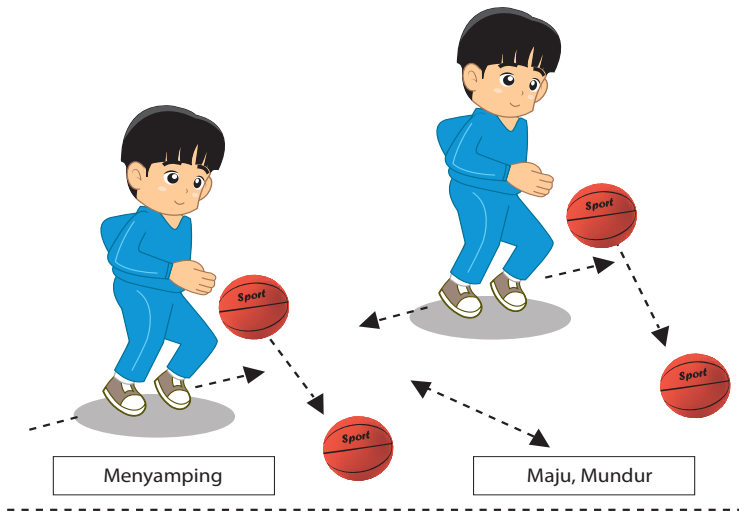
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas Pembelajaran 2

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 2 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Pegang bola dengan kedua tangan didepan dada.
- (3) Kemudian kamu lakukan menggiring bola sambil bergerak mundur.
- (4) Jika kamu sudah lancar menggiring bola mundur, maka lanjutkan dengan gerakan sambil bergerak menyamping ke arah kanan dan kiri.
- (5) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.56 Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

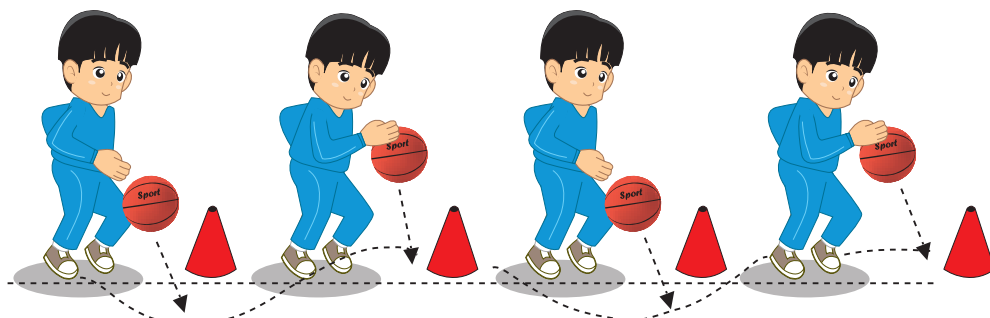
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran 3 menggiring bola dalam permainan bola basket berikut ini.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditebuk.
- (2) Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
- (3) Tempatkan *cones*/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dalam jarak 15 – 20 meter.
- (4) Kemudian kamu lakukan menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan.
- (5) Jika kamu sudah lancar melakukan menggiring sambil berjalan, maka lakukan menggiring bola sambil berlari dengan melewati rintangan.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 3 – 5 kali putaran.
- (7) Selama pembelajaran, berikan koreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.



Gambar 1.57 Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola basket

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 menggiring bola dalam permainan bola basket, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

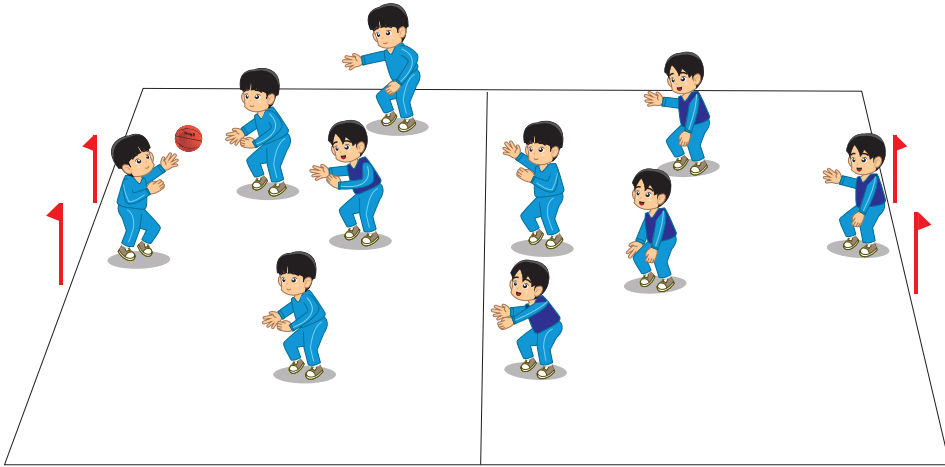
e. Aktivitas bermain bola basket secara sederhana

Bentuk-bentuk bermain bola basket secara sederhana berikut ini.

1) Aktivitas Pembelajaran 1 : Bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, bermain menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap, dan melempar sebagai berikut ini.

- a) bentuklah dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 atau 6 pemain.
- b) Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
- c) Kemudian lakukan bermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
- d) Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
- e) Lakukan kerjasama lempar dan tangkap serta menggiring bola mendekati daerah pertahanan lawan.
- f) Selama pembelajaran ini kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.



Gambar 1.58 Aktivitas pembelajaran 1 bermain bola basket secara sederhana

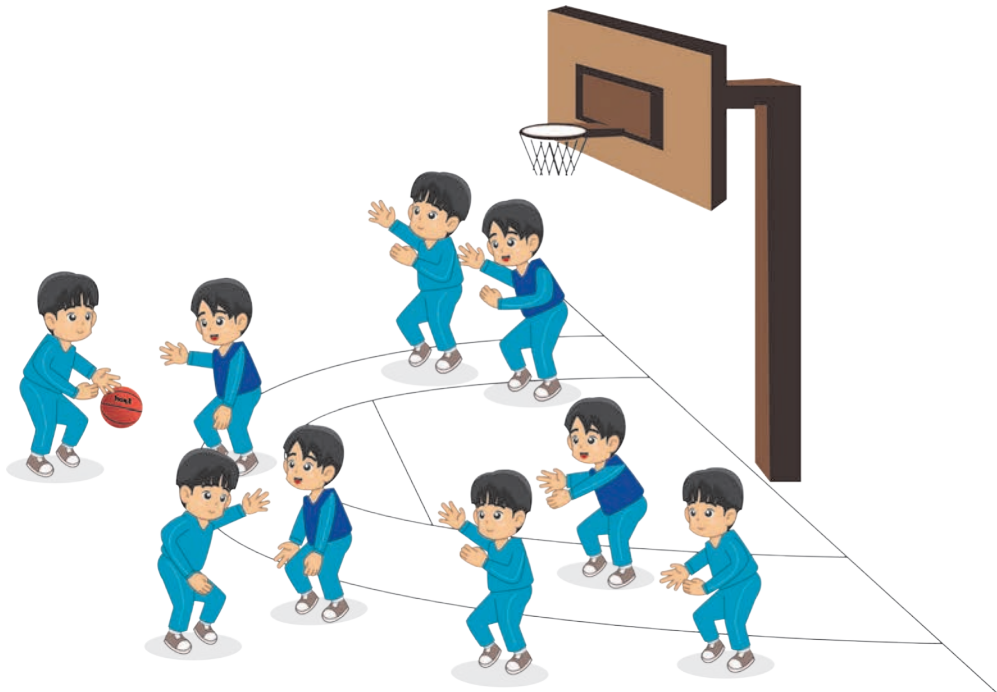
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 bermain bola basket secara sederhana, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 : Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 3 lawan 2 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yaitu :

- a) 3 pemain penyerang dan bertahan 2 pemain.
- b) 4 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
- c) 5 pemain penyerang dan bertahan 4 pemain.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 3 lawan 2 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4 berikut ini.



Gambar 1.59 Aktivitas pembelajaran 2 bermain bola basket secara sederhana (5 lawan 4)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 bermain bola basket secara sederhana, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas Pembelajaran 3 : bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B.

Amati dan peragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, bermain menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang lapangan A dan bidang lapangan B sebagai berikut ini.

- a) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- b) Para pemain boleh mengiring, melempar, dan menembak bola.

- c) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- d) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- e) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
- f) Lama permainan 5 – 10 menit.



Gambar 1.60 Aktivitas pembelajaran 3 bermain bola basket secara sederhana

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 1

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah . . .
 - a. menendang bola
 - b. menahan bola
 - c. menggiring bola
 - d. menyundul bola
2. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah . . .
 - a. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . .
 - a. kaki bagian luar
 - b. kaki bagian dalam
 - c. punggung kaki
 - d. tumit
4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan . . .
 - a. kaki bagian luar
 - b. punggung kaki
 - c. punggung kaki bagian dalam
 - d. punggung kaki bagian luar
5. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali . . .
 - a. menghentikan bola dengan telapak kaki
 - b. menghentikan bola dengan dada
 - c. menghentikan bola dengan paha
 - d. menghentikan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan . . .
 - a. kura-kura kaki
 - b. punggung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. kaki bagian luar

7. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan
 - a. paha
 - b. dada
 - c. kepala
 - d. kaki bagian luar
8. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik
 - a. menggiring bola
 - b. menendang bola
 - c. mengontrol bola
 - d. menembak bola ke gawang
9. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali
 - a. mengontrol bola
 - b. mengecohkan lawan
 - c. melewati lawan
 - d. mendekati sasaran
10. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah
 - a. ubun-ubun
 - b. dahi
 - c. belakang kepala
 - d. kening
11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut
 - a. teknik permainan
 - b. strategi permainan
 - c. variasi permainan
 - d. kombinasi permainan
12. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali
 - a. passing
 - b. mengontrol bola
 - c. servis
 - d. smesh
13. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
 - a. servis
 - b. smesh
 - c. passing bawah
 - d. passing atas
14. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan
 - a. servis
 - b. smesh
 - c. passing bawah
 - d. passing atas
15. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
 - a. passing bawah
 - b. passing atas
 - c. smesh
 - d. servis

16. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali
- kecepatan bola
 - perputaran bola
 - kerasnya bola yang dipukul
 - penempatan bola di tempat kosong
17. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut
- servis
 - spike
 - passing
 - block
18. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net menggunakan gerak tipu dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut
- spike
 - smash
 - passing
 - block
19. Gerak membendung bola yang datang dari arah lawan yang dilakukan di dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan disebut
- spike
 - smash
 - passing
 - block
20. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan (block), kecuali
- awalan
 - berlari
 - tolakan
 - loncatan
21. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah
- memasukkan bola ke keranjang lawan
 - memainkan bola dengan teknik baik
 - menggunakan strategi yang jitu
 - memenangkan suatu pertandingan
22. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket, kecuali
- melempar bola
 - mengontrol bola
 - menangkap bola
 - menggiring bola
23. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah
- melempar bola
 - mengontrol bola
 - menangkap bola
 - menggiring bola
24. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut
- melempar bola
 - mengontrol bola
 - menangkap bola
 - menggiring bola
25. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah
- operan dari samping
 - operan pantulan
 - operan dari atas kepala
 - operan setinggi dada

26. Untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan gerakan
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
27. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
28. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut
 - a. menggiring bola
 - b. melempar bola
 - c. menangkap bola
 - d. menembak bola ke keranjang
29. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali
 - a. memperagakan permainan yang indah
 - b. mencari peluang serangan
 - c. menerobos pertahanan lawan
 - d. memperlambat tempo permainan
30. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah
 - a. menggunakan dua tangan
 - b. menggunakan salah satu tangan
 - c. menggunakan tangan kanan
 - d. menggunakan tangan kiri

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Tuliskan tujuan permainan sepak bola.
2. Tuliskan macam-macam gerak dasar dalam permainan sepak bola.
3. Jelaskan cara menendang bola dalam permainan sepak bola.
4. Jelaskan cara menahan bola dalam permainan sepak bola.
5. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan sepak bola.
6. Tuliskan gerakan-gerakan dasar dalam permainan bola voli.
7. Jelaskan perbedaan antara passing bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli.
8. Jelaskan cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli.
9. Jelaskan cara melakukan passing atas dalam permainan bola voli.
10. Jelaskan cara melakukan servis bawah dalam permainan bola voli.
11. Sebutkan macam-macam gerak dasar dalam permainan bola basket.
12. Jelaskan cara memegang bola basket.
13. Jelaskan cara melempar bola dalam permainan bola basket.
14. Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan bola basket.

15. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan bola basket.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet sepak bola, bola voli, dan bola basket baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan servis dalam permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
5. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
6. Lakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan gerakan dasar dalam permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$